**ЗАДАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ УЧАЩИХСЯ 8-А КЛАССА В ДИСТАННЦИОННОМ РЕЖИМЕ НА ПЕРИОД С 04.05.20г. по 08.05.20г.**

**(УЧИТЕЛЬ КОЛИСНИЧЕНКО Ж.А.)**

**04.05.20.г. в 09:00.**

**Для девочек 8-А класса** выполнять комплекс упражнений с гантелями, с упором на мышцы рук и спины: <https://youtu.be/RW-8_tSsK0k>

**Для мальчиков 8-А класса** выполнять комплекс упражнений с гантелями для мышц плечевого пояса: <https://youtu.be/3ADuONtW5jA>

**07.05.20г. в 12:15**

Проведение видеоурока в программе ZOOM.

**Тема урока:** «Упражнения с гантелями для основных групп мышц»